|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Зима — это время не только веселых праздников, но и сезон простудных заболеваний. Дети так обожают зимние развлечения, игры в снежки, катание на коньках или лыжах, езду на санках! И так обидно, что эти веселые забавы могут окончиться так печально — начиная от банального насморка, заканчивая воспалением легких или бронхитом. Но, чтобы этого не случилось, можно и даже нужно принимать простые, но в то же время, очень эффективные меры предосторожности.*  **Литература:** [**http://nsportal.ru/**](http://nsportal.ru/)  **http://www.maam.ru/**  ***ЕСЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ за БОЛЬНЫМ***   * **обращайтесь в медицинское учреждение при первых симптомах гриппа** * **надевайте маску при контактах с больным, после чего незамедлительно утилизируйте её.** * **если у вас заболел ребенок, взяв его на руки, держите так, чтобы подбородок лежал на плече – так он не будет кашлять вам в лицо.** * **мойте руки водой с мылом и обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному.** * **проконсультируйтесь с врачом, какие препараты принимать вам для профилактики.**   **СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДПОМОЩЬЮ ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ И ВЕДЕТ К БЫСТРОМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ!** |  | **ГРИПП и ОРЗ** –  вирусные инфекционные  заболевания дыхательных путей.  **НАЧИНАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ**   * быстрое повышение температуры   насморк   * головная боль, головокружение * **резь в глазах** * сухой навязчивый кашель * слизистая задней стенки глотки воспалены  * У детей до 5 лет вероятность р азвития тяжелого заболевания, в * том числе пневмонии, * выше, чем у детей старшего * возраста. Существует * тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.   **ЛЕЧЕНИЕ**:   * постельный режим * крепкий чай с малиной или медом * поставить горчичники * вызвать врача   **ПРОФИЛАКТИКА:**   * оксолиновая мазь или интерферон закладывать и закапывать в нос несколько раз в день. * старайтесь реже подносить руки к лицу - способствует самозаражению. Чаще мойте руки! * воздух в помещении должен быть свежим и влажным * употребляйте в пищу лук, чеснок, редьку, поливитамины * беречься от переохлаждения и перегрева   ***Что делать если ребенок заболел?***   * *Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.* * *Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).* * *Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.* * *Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства,* ***которые пропишет врач******(!)*** *с учетом возраста ребенка.* ***При вирусных инфекциях не рекомендуется самовольное применение аспирина******(ацетилсалициловой кислоты).*** * *Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.* * *Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.* |  | Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад №8 «Звёздочка»  **Грипп**  **и острые респираторные заболевания**  **Подготовила воспитатель:**  **Пархомова Н.А.**  **ст. Егорлыкская**  **ноябрь 2016 год**  ***Закаливание – важнейший метод профилактики***  ***респираторных инфекций.***  Одним из наиболее распространенных и доступных средств  профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании – окружающих от заражения.  ***Не здоровайтесь ни с кем за руку,***  ***даже рискуя показаться невоспитанным.***  Во время эпидемии гриппа старайтесь меньше ездить в общественном транспорте, где циркулирует вирус, и больше бывать на воздухе. Заразиться гриппом и ОРЗ на свежем воздухе практически невозможно!  ***Проветривайте помещения, в которых находитесь.***  Дезинфекция помещений уксусом. Налейте в небольшую кастрюльку 0,5 литра столового уксуса или 1 десертную ложку уксусной эссенции и поставьте на огонь. Когда раствор закипит, убавьте огонь. Уксус должен испаряться в квартире в течение 20 минут. Повторяйте эту процедуру по 3-4 дня в неделю в течение эпидемического периода.  ***Постарайтесь как можно***  ***можно больше пить – травяные чаи, соки.***  Особенно полезны лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый.  Примите после завтрака 1 ч. л. аскорбиновой кислоты. Ее надо принимать еще 2 дня в то же время это облегчит течение болезни, поможет более эффективно с ней справиться. Но злоупотреблять этим методом нельзя.  Наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых – лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом. |